



教育局體育組
2016/17 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
單元教學計劃

參與學校名稱：	彩雲聖若瑟小學		
啟導學校名稱：	浸信會沙田圍呂明才小學		
班 別：	二年級	全 班 人 數：	28
單元共需教節：	4 節	每教節時間：	35 分鐘
單 元 主 題：	操控用具技能—踢定點球、滾球控停		
學生已有知識：	學生能 1. 作不同方向的移動 2. 以雙手接滾地來球		
單 元 目 標：	體育技能	學生能 1. 掌握踢定點球的技巧 2. 以腳底控停來球 3. 配合移動技能(前後、左右)在最合適的位置把滾動來球控停 4. 配合助跑踢定點球	
	健康及體適能	學生能明白運動對身體的好處	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 主動協助有需要的同學及作出提點	

		<ul style="list-style-type: none"> 2. 願意接受同學意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在進行活動時，學習互相合作及表現出體育精神
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2. 注意個人空間及一般空間的運用
	活動知識	<p>學生能</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 認識踢定點球的動作要點及詞彙 <ul style="list-style-type: none"> a. 支撐腳踏在球側 b. 踢球腳「後引」 c. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 d. 動作連貫流暢 2. 認識控停來球的動作要點 <ul style="list-style-type: none"> a. 眼望來球 b. 以其中一隻腳的腳底控停來球 c. 保持身體平衡
	審美能力	<p>學生能</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 欣賞優美動作 2. 指出動作的優點及可改善的地方
動作概念：	空間(範圍)－ 個人空間、一般空間	； 空間(方向)－ 前後、左右
	動力(力量)－ 強、弱	； 空間(路線)－ 直線
	關係(組織)－ 雙人活動、小組合作	； 空間(伸展)－ 遠近

操控用具技能——踢定點球、滾球控停

課堂目標及評估安排

重點 \ 課節	第一節	第二節	第三節	第四節
體育技能	學生能 1.找出自己的支撐腳 2.掌握踢定點球的技巧	學生能 1.掌握踢定點球的技巧 2.鞏固踢定點球的「跟進」動作	學生能 1.控停來球 2.利用腳底的不同位置控定來球 3.迎合球的不同方向來勢，配合移動控停來球	學生能 1.在助跑(2-3步)下踢定點球 2.用腳底控停來球
活動知識	學生能 1.分辨自己的支撐腳 2.掌握踢定點球的動作要點 a.支撐腳踏在球側 b.踢球腳「後引」 c.踢球後，腿伸直向前跟進擺動 d.動作連貫流暢	學生能 1.完成踢球腳的跟進動作 2.運用相關知識完成互評	學生能 1.認識如何用腳底控停來球 2.預測滾球來的方向 3.判斷接球的位置	學生能 1.分辨以哪一隻腳控停來球 2.判斷使用甚麼力度踢球 3.判斷適當的接球位置
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 關愛
#共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 解決問題能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 ● 溝通能力 ● 運用資訊科技能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 ● 溝通能力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生互評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問
用具	<ul style="list-style-type: none"> ● 小球 10 ● 水樽 60 ● 長橈 5 ● 色碟 10 ● 怪獸圖 30 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小球 14 ● 標誌筒 20 ● 互評表 30 ● 筆 30 ● 怪獸圖 30 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小球 20 ● 色碟 24 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小球 14 ● 豆袋 14 ● 長橈 5 ● 標誌筒 10 ● 怪獸圖 30

*價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

#共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力、自學能力

操控用具技能——踢定點球、滾球控停

課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節 掌握踢定點球的技巧	第二節 鞏固踢定點球的「跟進」動作	第三節 配合移動 利用腳底的不同位置控定來球	第四節 在助跑(2-3步)下踢定點球
引入活動	<p><u>前後前後停</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師吹哨子，學生自由跑，再吹哨子學生便停下 2. 教師吹哨子，學生於操場自由跑，當教師再吹哨子時，學生以前後腳站立的姿勢停下 3. 學生再次自由跑，當聽到哨子聲時，除了以前後腳站立的姿勢停下外，還要做出後擺腳動作(類似燕式平衡) 	<p><u>簡介本節內容</u></p> <p>學生排隊到操場後，不用立即解散分組，先聽教師講解今堂除課堂活動外，還會進行互評。二人一組，欣賞和評鑑同伴踢定點球的動作</p> <p><u>踢踢腳</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師吹哨子，學生在操場中慢跑 2. 教師再吹起哨子時，學生嘗試做出「後引」動作，然後把腳踢向前，完成跟進動作 3. 教師提醒學生留意身旁的空間是否足夠及需注意穩定身體 	<p><u>左右腳踏踏</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 2 人一組，一人手上拿著球，另一人跟隨其後。當教師哨子響起，拿球的同學便把球放在地上，然後用腳踏球。另一同學做監察及數次數，聞號令後雙方交換角色。 2. 教師鼓勵學生試用腳底左右交替踏球，提升踏球的感覺 3. 如學生能力許可，可讓他們連續來回多做幾遍 4. 教師強調學生在轉腳踏球時，不用太急，雙腳完全踏地後才換腳 	<p><u>跟隨活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在指定地方放置一排豆袋(14個) 2. 教師吹起哨子，學生隨意四周跑。教師再吹起哨子時，學生便跑到豆袋後，每個豆袋最多只能站 2 位同學 3. 教師指出下次吹起哨子，同學可再次四周跑，當聽到哨子時，便跑去找一個豆袋。先排的同學用腳把豆袋踢向前，排在後面的同學負責監察踢豆袋的同學動作是否流暢 4. 踢豆袋後，負責「踢」的同學者需要把豆袋拾回

主題發展

擊倒怪獸(分辨自己的支撐腳)

1. 三人一組，每組取一個小球，站在場區的一端。另一端橫臥長椅(長椅上貼上怪獸的圖片)，椅面向著學生方向
2. 三人輪流把小球踢向前方，目的是擊中長椅上的怪獸，學生踢球後把球拾回。(讓學生自由地踢，不用詳述用甚麼動作或姿勢)
3. 讓同學輪流嘗試後，教師講述剛才學生習慣以哪一隻腳踢球，該腳便是踢球腳，而另一隻便是「支撐腳」

踢球腳「後引」，腿伸直向前跟進擺動

1. 教師提問：
「同學怎樣做才可更大力地把球踢出？把球踢得更遠？」
教師請剛才做到「後引」動作的同學示範，並同時帶出「後引」概念
2. 教師總結踢定點球要點：
 - a. 支撐腳踏在球側(重點提示)
 - b. 踢球腿「後引」
 - c. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動
 - d. 動作流暢連貫
3. 學生再次踢小球，讓學生實踐教學要點，並提醒他們多嘗試使用「後引」動作以加強踢球的力度
4. 教師邀請表現較佳和較差的學生作示範，讓學生清楚比較整個動作

複習技巧(完成踢球腳的跟進動作)

1. 學生二人一組，重溫上堂的「擊倒怪獸」踢球動作
2. 教師提示學生在同組組員踢球時，留意同伴的動作、力度和方向
3. 教師在學生中選出兩位不同表現的同學，向全體同學示範，並講解評分標準
4. 教師提問：「加強力度我們可以在踢球時做出後引動作。如果想提升準繩度，我們可以怎樣做呢？」
5. 教師示範「跟進」動作讓學生嘗試把「跟進」動作加進踢球動作中

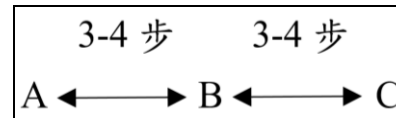
我要射龍門

(鞏固踢球腳的跟進動作)

1. 學生2人一組，A與B同學相對而立，相距約3米
2. B同學那邊擺放由2個標誌筒擺成的龍門(約一米闊)AB同學輪流向龍門踢定點球
3. 龍門那邊的同學不用移動擋球，只作站立式阻擋，並用腳擋住來球。(留意來球)
4. A踢球後跑到B的位置當龍門，A拾球後把球交給B，然後讓B踢定點球
5. 練習後，教師指出踢定點球的跟進動作(腿伸直向前跟進擺動)。跟進動作影響球的方向。學生如果要準確踢球入龍門，便要留意跟進動作

控球轉身變(運用腳底控停來球)

1. 三人一組，直線排好，A，B 面對面，C 站在 B 後面，每人相距 3-4 步。
2. A 雙手滾球給 B，B 使用腳底控停，然後 B 蹲下用雙手把球滾向 C，C 用腳底
3. 控停之後，又用雙手滾回給 B，如此類推
4. 大約兩分鐘之後，A 和 B 角色交換，再兩分鐘後，A 和 C 角色交換
5. 每位成功控停來球的同學得一分
6. 如學生能力許可，教師可接受學生用腳傳球



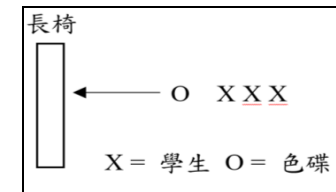
阻擋來球兩邊走(預測滾球來的方向)

1. 學生3人(ABC)一組，A、B同學前後站立，與C同學相對而立，相距約3米
2. B輪流用手把球滾到對面C隊友的兩側
3. C同學要左右移動身體，迎接來球，然後用腳把球控停，隨後把球用手滾回A、B同學
4. 指定時間內由教師指示換人，計算每位同學能夠用腳底控停來球多少次
5. 過程中，教師提醒同學眼望滾地來球

衝力射球打怪獸

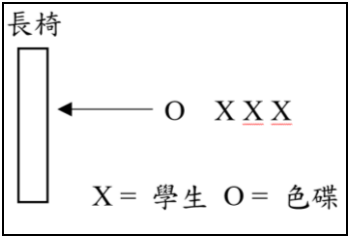
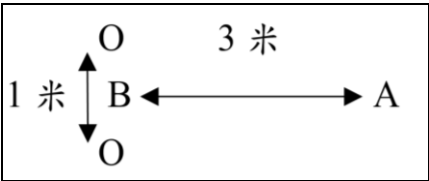
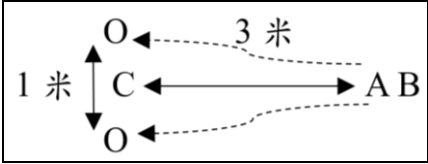
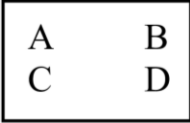
(在2-3步助跑下踢定點球)

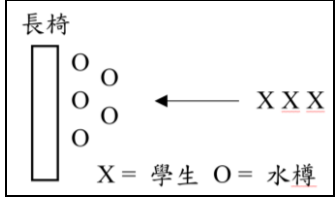
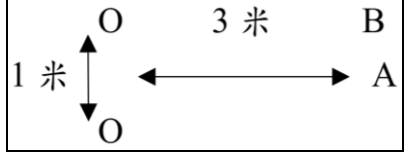
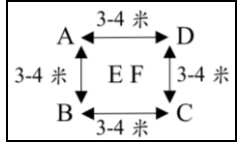

1. 教師重提支撐腳踢球時擺放的位置
2. 教師提問，除了「後引」之外，如何可以更有力地把球踢出？(教師示範加2-3步助跑後踢定點球，然後讓學生觀察後回答)
3. 此部分為本課節之重點，教師宜分別示範以左、右腳作為踢球腳之步法
4. 學生2人一組，輪流助跑把球踢向臥放的長椅(教師可把怪獸頭像貼於長椅上，利用情境，增加學生生活動機)
5. 教師可接受能力較高的同學，把踢球的起點移後，以加長距離
6. 教師重申學生踢球時應留意四周的情況，安全地把球踢出
7. 一位組員把球踢出後，另一位上前把拾回，然後輪流助跑把球踢出



大聲叫(判斷以甚麼力度踢球和判斷適當的接球位置)

1. 4人一組，站立成正方形，距離約

<p>主題發展</p>		 <p>**教師可拍下學生練習片段，以作本單元電子教學之用</p>	<p>6. 攻防概念：教師可在此階段輸入攻防的概念，A、B 的角色是故意讓 C 接不到來球，而 C 的角色是要控停來球</p> 	<p>3-4 米，以強調助跑的效果</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 同學在助跑踢定點球前，先叫出同組另一位同學的名字，然後把球踢向該位同學。(留意後引及跟進踢球動作) 3. 對面同學要用腳控停來球，並叫出另一位同學的名字，然後把定點球踢出。 4. 教師需提示學生不要把球踢離地 
<p>應用活動</p>	<p>踢球打保齡(掌握踢定點球的技巧)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 3 人一組，先讓學生在剛才擺放的長椅前擺放 5 個水樽(類似保齡球樽的擺法) 2. 學生輪流用踢球的，嘗試把前面的水樽踢倒 3. 過程中教師強調學生需做出「後引」動作並要注意力度，不要把球 	<p>互評(活動同上) (運用相關知識完成互評)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 派發互評表(課堂前已填好姓名) 2. 學生 2 人一組(AB) 3. A 做動作和拾回球，B 評估 B 做動作和拾回球，A 評估 4. 提醒同學要多鼓勵同伴，提示同伴各個動作要點 <ol style="list-style-type: none"> a. 支撐腳踏在球側 	<p>炸彈四方來(迎合球的不同方向來勢，配合移動控停來球)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6 人一組，每組取一個小球，其中 4 人站立成正方形，相距大約 3-4 米。另外 2 人站在正方形中間，帶上色帶 2. 圍在四邊的同学輪流把球用手或腳滾向中間的 2 位同學。中間的 2 位同學要把不同方向的來球用腳 	<p>衝力射球(在助跑(2-3 步)下踢定點球)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 4 人一組，一邊三位同學(ABC) 2. 前後排，另一邊一位同學(D)面向三位隊員，相距約 4 米 3. D 同學那邊放置由 2 個標誌筒擺成的龍門(約一米闊) 4. ABC 同學輪流向標誌筒踢定點球，目標是踢倒標誌筒 5. 灌輸攻防概念：A 的角色是故意讓

<p>應用活動</p>	<p>踢起。另外提示學生視線向前，不要只注視著小球</p> <p>4. 學生能踢倒多少個水樽便代表得分。踢倒全部水樽後，可按學生能力把踢球點拉後，加長距離，挑戰難度</p>  <p>X = 學生 O = 水樽</p> <p>**教師可拍下學生練習片段，以作本單元電子教學之用</p>	<p>b.踢球腳「後引」 c.踢球後，腿伸直向前跟進擺動 d.動作連貫</p> 	<p>控停。中間的同學如果能夠用腳控停「炸彈」，並將「炸彈」滾回來球者，便可制止爆炸，可得一分</p> <p>3. 灌輸攻防概念：四邊的同學是要擊中中央的同學，而中央的同學要控停來球，避免失球，如同比賽中同隊隊友一般</p> <p>4. 教師按情況安排學生轉換位置</p> <p>5. 教師最後檢視同學所得分數，得分最高者可以向同學示範控停教師用腳踢出的來球</p> 	<p>D 接不到來球，D 負責保護標誌筒(要用腳把球控停以保護標誌筒)，BC 負責觀察踢球同學，糾正動作</p> <p>6. 教師讓學生思考怎樣才可把標誌筒射跌</p> <p>7. 教師需提示學生不要把球踢離地</p> <p>8. 四位同學交替活動</p> 
<p>整理活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動---大踏步、伸伸手 提問及總結要點 總結及提問 <ol style="list-style-type: none"> 剛才大家用哪隻腳踢球？ (學生指出踢球腳) 另外一隻腳叫甚麼？ (支撐腳) 剛才運用了什麼方法可以用更大力度踢球呢？(後引) 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動---太空漫遊 提問及總結要點，鞏固本堂所學 <ol style="list-style-type: none"> 如果我想將個球準確地踢向前方的指定位置，我在踢球後需要做出甚麼動作呢？ (跟進動作) 有沒有同學可以示範一下呢？ (請一位同學示範) 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動-大踏步、伸伸手、拉拉腿 提問及總結要點 <ol style="list-style-type: none"> 我們可以用腳甚麼部位把球控停呢？(腳底) 如果球來得比較慢或未能到達自己面前，我們可以怎樣做？ (主動上前把球控停) 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動---太空漫遊拉拉腿 提問及總結要點 <ol style="list-style-type: none"> 當我們向同伴踢球時，為何要先叫他們的名字呢？ (讓同學預備迎接來球) 要更有力踢出定點球，可以怎樣做？(後引、助跑)